## 12.042 Nemecký biftek
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové pliecko | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 |
| olej | 0,50 | 0,50 | 1,70 | 1,70 | 1,80 | 1,80 | 1,90 | 1,90 |
| mlieko | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 |
| syr tvrdý | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 1,70 | 1,70 |
| vajcia | 10 | 0,55 | 15 | 0,80 | 20 | 1,00 | 25 | 1,25 |
| pečivo | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 |
| kečup jemný | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 |
| cibuľa | 0,20 | 0,17 | 0,40 | 0,37 | 0,40 | 0,37 | 0,80 | 0,74 |
| soľ | 0,08 | 0,08 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| korenie čierne mleté | | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| hmotnosť porcie v g | 75 | | 95 | | 120 | | 140 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme spolu s pečivom namočeným v mlieku a očistenou cibuľou. Pridáme vajcia, soľ, čierne mleté korenie a dobre premiešame. Formujeme malé rezne, ktoré opekáme na horúcom oleji po oboch stranách. Takto opečené rezne ukladáme do vymasteného pekáča. Na každý rezeň dáme plátok syra, ozdobíme kečupom a zapečieme v rúre 20 minút. Pre MŠ rezne pečieme v rúre.
Príloha: zemiaková kaša a zeleninové šaláty.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 868 | 208 | 12,38 | 14,3 | 3,1 | 7,4 | 0,3 | 122,8 | 1,4 | 0,039 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 2,9 |
| **B** | 1498 | 359 | 15,35 | 28,3 | 10,4 | 11,0 | 0,5 | 150,3 | 1,7 | 0,051 | 0,2 | 0,2 | 1,0 | 3,5 |
| **C** | 1708 | 410 | 18,34 | 31,5 | 11,0 | 13,3 | 0,6 | 187,1 | 2,0 | 0,063 | 0,2 | 0,2 | 1,2 | 4,1 |
| **D** | 190 | 45 | 21,1 | 34,6 | 11,6 | 15, | 0,7 | 217, | 2,4 | 0,07 | 0,2 | 0,3 | 1,9 | 4,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8 | 8 | 3 | | | 5 | | 4 | | 5 | | | | |